

# 平成29年度 第2回 スポーツ教室開設案内

元気！健康まちづくり  
**さあ！始めよう 鍛えよう そして続けよう！！**

主催 岐阜市教育委員会 ・ぎふ南スポーツコミュニティ

東部体育館では、第2回スポーツ教室を下記のとおり開催いたします。  
教室は12回コースと25回コースの2種類です。  
新しい仲間と素敵な汗をかいてみませんか。

岐阜市東部体育館  
〒501-3134  
岐阜市芥見4丁目68番地  
TEL (058) 241-7812

コース	期間	曜日と時間	対象者	募集人数	受講料(円)	申込期間	指導内容	持ち物
総合スポーツ	9月6日～11月22日	水 11:00～12:30	16歳～	40	3,000	平成二十九年八月二十二日（火）～八月二十七日（日）	ストレッチ、バレーボール、バドミントン、テニス、卓球などを通しての体力づくり。	運動着 運動靴
ヨガ	9月1日～11月24日	金 11:00～12:30	16歳～	25	3,000		ヨガで心も体もすっきり。呼吸に意識を向けましょう。	運動着 運動靴 ※注 ヨーガマット
女性バレーボール	9月5日～12月7日	火・木 10:45～12:15	16歳～ 女性	40	6,200		パス、トス、スパイク、サーブなどの基本的な技能と簡単なゲーム。	運動着 運動靴
卓球 A	9月6日～11月22日	水 9:00～10:30	16歳～	40	3,000		サービス、フォア、バックハンドストロークなどの基本練習とゲーム。	運動着 運動靴 ラケット
卓球 B	9月1日～11月24日	金 9:00～10:30	16歳～	40	3,000			
卓球 C	9月1日～11月24日	金 19:00～20:30	16歳～	20	3,000			
バドミントン A	9月7日～11月30日	木 13:00～14:30	16歳～	45	3,000		素振り、サービス、フォア、バックストロークなどの技能の習得とゲーム。	運動着 運動靴 ラケット
バドミントン B	9月5日～12月5日	火 19:00～20:30	16歳～	45	3,000			
テニス A	9月6日～11月22日	水 9:00～10:30	16歳～	30	3,000		基本技能（サービス、フォアハンド、バックハンドストローク、ボレー等）を習得し、ゲームができるようにする。	運動着 運動靴 ラケット
テニス B	9月1日～11月24日	金 9:00～10:30	16歳～	30	3,000			
テニス C	9月6日～11月22日	水 19:00～20:30	16歳～	30	3,000			
テニス D	9月1日～11月24日	金 19:00～20:30	16歳～	30	3,000			
健康体操	9月5日～12月7日	火・木 9:00～10:30	健康な高齢者	80	6,200		ストレッチ体操、卓球、バドミントン、ソフトバレー、フォークダンスなどを通して身体をほぐし、健康を維持する運動。	運動着 運動靴

1. 申込方法 受講申込書に必要事項を記入し、料金を添えて窓口に申し込んでください。（つり銭のないようにご協力ください。）

2. 受付時間 午前9時から午後7時まででお願いします。

3. 注意事項 ① 8月22日(火)～25日(金) は岐阜市内在住の方のみの受付をいたします。  
8月26日(土) と27日(日) は岐阜市内および岐阜市外在住の方の受付を行います。  
募集は定員になり次第、締め切ります。

② スポーツ安全保険は、原則として全員に加入していただきます。

高校生以上の方 C1, 850円 (年間)

65歳以上の方 B1, 200円 (年間) ※65歳以上の方で、高額補償、C (掛金1,850円) には加入できません

③ 祝日と振替休日は、教室を実施しません。

※ 注 ヨーガマット有る人は持ってきてください。無い人は体育館で用意します。

